



University of California, San Francisco
Northwestern University
New York University

MASALA PULSE

The Official Newsletter of the MASALA Study
<http://www.masalastudy.org>

Welcome to the MASALA Study!

کیسی ہے۔ تم۔ اگر آپ کو صحت کی کوئی نئی حالت پیدا ہوتی ہے (جیسے دل کا دورہ یا فالج)، براہ کرم ہمارے عملے کو اجازت دینے کے لیے کال کریں۔ ہم جانتے ہیں۔ ہم آپ سے کہیں گے کہ ہمیں اجازت دیں۔ بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اپنے میڈیکل ریکارڈ حاصل کریں۔ کیا ہوا۔ مسالہ میں شرکت کے لیے آپ کا شکریہ! آپ کا وقت اور اس مطالعہ کے لیے توانائی ہمیں سمجھنے میں مدد کرے گی۔ جنوبی ایشیائی باشندوں کی صحت کو کیسے بہتر بنایا جائے۔



نیک تمنائیں،
الکا کنایا، نر تھا کنڈولا، اور نادیہ اسلام
مسالہ مطالعہ کے تفتیش کار

محترم شریک
الکا کنایا، نر تھا کنڈولا، اور نادیہ اسلام

مسالہ پلس نیوز لیٹر میں خوش آمدید۔ ہم بہت خوش ہیں کہ آپ ہمارے تاریخی نشان میں شامل ہوئے ہیں۔ مسالہ اسٹڈی! ہم خوش ہیں کہ اب مسالہ اسٹڈی میں ایک ہزار ایک سو پچاس بنگلہ دیشی اور پاکستانی مرد اور خواتین کی شمولیت پراجیکٹ اور زیادہ بڑھنے سے۔ اس وقت چار سو لوگ پہلے ہی مطالعہ میں شامل ہوتے ہیں اور ہمیں مزید سات سو پچاس افراد کی ضرورت ہے۔ برائے مہربانی، نیورک اور شاگاگو میں مقیم اپنے دوستوں کو بتانا کہ وہ مسالہ میں شامل ہو سکتے ہیں اگر: ان کی عمر چالیس اور چوراسی سال کے درمیان اور کوئی دل کے مسائل نہیں۔

مسالہ ایک طویل مدتی مطالعہ ہے۔ ہم چاہتے ہیں سمجھیں کہ جنوبی ایشیا کے لوگ دل کی نشوونما کیوں کرتے ہیں۔ بیماری۔ مستقبل میں، ہم مزید پیشکش کرنے کی امید کرتے ہیں آپ کے دل کی بیماری کا خطرہ جاننے کے لیے جدید ٹیسٹ۔ تب تک، ہمارا عملہ ہر سال آپ کو پوچھنے کے لیے کال کرتا ہے۔ آپ کی صحت کے بارے میں۔ براہ کرم بولنے کے لیے 10 منٹ نکالیں۔ کچھ سوالات کے جوابات دینے کے لیے ہمارے اسٹاف ممبر کے ساتھ جب سے ہم نے آخری بار دیکھا تھا آپ کی صحت



Healthy Recipe for Pakora



پکوڑے کے لیے صحت بخش نسخہ

اجزاء:

ہدایات:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. بیٹرنانے کے لئے تمام اجزاء کو ایک ساتھ ملا کر ہلائیں۔ اچھی مقدار میں پانی استعمال کر کے گاڑھا بیٹرتیار کر لیں۔ خیال رکھیے گاٹھ نہ بنیں۔ | • 1.5 کپ چنے کا آٹا |
| 2. بینگن، آلو اور بیاز کو باریک کاٹ لیں۔ کیوب یا آدھے چاند کی شکل میں۔ دھنیا کاٹ اور پالک باریک کر لیں۔ | • 75 گرام پالک |
| 3. کٹی ہوئی سبزیاں آٹے میں ڈالیں۔ | • 1.5 چائے کا چمچ نمک |
| 4. بینگن ٹرے کو پارچمنٹ پیپر سے لائن کریں۔ | • 1 عدد زیرہ پاؤڈر/ریج |
| 5. چمچ ڈیزرٹ سائز کا چمچ ڈوپس پر بینگن ٹرے۔ اگر آپ چاہیں تو تھوڑا سا دبا دیں۔ وہ زیادہ بیٹیز کی طرح ہو۔ | • 1 چمچ دھنیا پاؤڈر |
| 6. پہلے سے گرم اوون میں بیک کریں (400-465°F کے درمیان) تقریباً 25 منٹ کے لئے۔ تمام اوون نہیں ہیں اسی طرح، لہذا وہ درجہ حرارت استعمال کریں جو بہترین کام کرے۔ آپ کے تندور کے لئے بنیادی طور پر، آپ انہیں بینگن کرنا چاہتے ہیں۔ پکنے کے لیے اور تھوڑا سا کرنا کرنے کے لیے گرم کناروں پر (لیکن جلانے کے لئے نہیں)۔ | • 1 چمچ چلی فلیکس |
| سٹارٹر کے طور پر فوراً چٹنی کا مزہ لیں۔ سنیک! وہ اگلے دن اچھی طرح ٹھنڈا کام کرتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے کا ڈبہ۔ | • 0.5 چائے کا چمچ ہلدی |
| تبادلہ طور پر، گرل کے نیچے دوبارہ گرم کریں۔ (برائلر) چند منٹ کے لیے۔ | • 0.5 چائے کا چمچ بینگن |

سوڈا

• 250 گرام آلو

• 120 گرام بینگن

• 2 درمیانے بیاز

• 1 چھوٹا مٹھی بھر تازہ دھنیا

KindEarth اور Fatima Cooks سے متاثر نسخہ

رمضان / وقفہ وقفہ سے روزے رکھنے (انٹرمٹ فاسٹنگ) کے لیے صحت بخش نکات یہ کیجیے:

- افطار اور سحر کے درمیان پانی وافر مقدار میں پائیں
- ہائیڈریٹنگ فوڈز جیسے سوپ، جوس، اور کم چکنائی والے مشروبات جیسے کم چکنائی والی لسی (دہی پر بنی مشروب) پی کر پانی کی مقدار میں ڈالیں۔
- ہائیڈریٹیشن کے لیے افطار کے دوران کھیلے اور ٹماٹر پر بنی سلاڈ کا استعمال کریں۔
- صحت مند جلد کا ایک اچھا حصہ حاصل کرنے کے لیے گرل یا سینکا ہوا لین گوشت، بل کے چکن اور مچھلی کا لطف اٹھائیں
- اپنے کھانے کا لطف اٹھائیں اور دیر تک کھانے سے بچیں
- صحت مند غیر سیر شدہ جیسے ایوکاڈو، بغیر تیل نمکین گرمی دار میوے، سالمن، زیتون اور زیتون کا شامل ہیں۔
- سحری کے لیے ترتیب اناج کا انتخاب کریں، جو جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں کوشش کریں:
- کیفین والے مشروبات جیسے کافی، اور کولا سے پرہیز کریں۔ یہ زیادہ میٹابولک کرتے ہیں اور پانی کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔
- تلے ہوئے اور پراسیس شدہ کھانوں سے پرہیز کریں جن میں چکنائی یا چینی زیادہ ہو۔
- سحری یا افطار میں زیادہ کھانے پرہیز کریں۔ افطار کے بعد زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔

Participant Spotlight



رفیق احمد

امام، اصف اسلامک سینٹر، انکارپوریٹڈ
صدر، یونائیٹڈ امام و علماء کونسل آف USA Inc.
انٹرویو کی تاریخ: 12 دسمبر 2022

(1) کیا آپ ہمیں بتا سکتے ہیں کہ آپ نے مسالہ میں داخلہ لینے کا فیصلہ کیوں کیا؟
صحت اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک تحفہ ہے۔ مجھے مسالا پروگرام کے ذریعے اپنی صحت کا حال
مفت چیک کروانے کا موقع ملا۔ مجھے اپنی جیب سے کچھ بھی ادا کیے بغیر اپنی صحت کا علم ہوا
[مفت بلڈ رپورٹ کی بدولت]۔ اس کے علاوہ، ہمارے لوگ بہت زیادہ نہیں ہیں مسالہ پلس
شریک صحت کے بارے میں محتاط۔ یہی وجہ ہے کہ ہم بہت سے لوگوں کو ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، فالج اور دل کا دورہ۔ یہ تمام صحت کے مسائل اس لیے ہو رہے
ہیں کہ ہم محتاط نہیں رہے۔ اگر لوگ لیتے ہیں۔ چھوٹے احتیاطی اقدامات، ان [مسائل] سے بچنا ممکن ہو سکتا ہے۔

(2) آپ کے کلینیکل ریسرچ اسٹڈی وزٹ کے دوران بیلویو ہسپتال میں آپ کا تجربہ کیسا رہا؟
مسالہ ٹیم اور نرسیں بہت مددگار، دوستانہ اور دیکھ بھال کرنے والی تھیں۔ یہ میرے باقاعدہ خون کے کام کی طرح تھا۔ [میرے] ڈاکٹر کے ساتھ۔ مجھے خالی پیٹ آنا
پڑا۔ پھر، نرسوں نے [میرا] خون نکالا اور خون ناپا دیا۔ سب کچھ بہت اچھا چلا۔ انہوں نے میری صحت اور کھانے کے بارے میں بھی سوالات پوچھے۔

(3) آپ کے خیال میں مسالہ مطالعہ کا جنوبی ایشیائی کمیونٹی پر کیا اثر پڑے گا؟
اس پروگرام میں حصہ لینے کے بعد، میں نے دیکھا ہے کہ کمیونٹی میں اس کا اچھا اثر پڑا ہے۔ ایسا نہیں پروگرام [مسالا مطالعہ] سے پہلے موجود تھے۔ لیکن اب اس
پروگرام کے ذریعے لوگ زیادہ ہو رہے ہیں۔ ان کی صحت کے بارے میں محتاط رہیں۔ کمیونٹی کے لوگ ایک دوسرے کو اس کے فوائد سے آگاہ کر رہے ہیں۔ یہ
پروگرام۔ وہ دوسروں کو بھی شامل ہونے کی دعوت دے رہے ہیں۔ میرے خیال میں یہ کمیونٹی کے لیے ایک پیش رفت ہے۔

(4) کیا اس مطالعہ کا آپ کے صحت کے نقطہ نظر یا صحت کے رویوں پر کوئی اثر پڑا ہے (مثلاً خوراک، ورزش)؟
میں نے اپنی صحت کے بارے میں بہت کچھ سیکھا۔ اب، میں اپنی صحت کی عادات کے بارے میں زیادہ محتاط ہوں، بشمول خوراک اور ورزش میں نے اپنی
کھانے کی عادات میں تبدیلیاں کی ہیں۔ یہ بہت مددگار تھا۔ میں نے بھی کافی حوالہ دیا ہے۔ لوگ اس پروگرام میں شامل ہوں تاکہ اس کے فوائد سے فائدہ اٹھائیں۔

(5) کمیونٹی کے اراکین کو مسالہ مطالعہ میں کیوں داخلہ لینا چاہیے؟
ہمارے اکثر لوگ بیمار ہونے تک اپنی صحت کا خیال نہیں رکھتے۔ ایک موقع [چیک کرنے کا آپ کی صحت کی حالت پر]، جو یہ پروگرام فراہم کرتا ہے، ہمیشہ دستیاب
نہیں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، بہت سے لوگوں کے پاس ہے تعلیمی اور انگریزی رکاوٹیں ان کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ [صحت] کے پروگراموں کو تلاش
کرنے کے لیے آن لائن تلاش کریں۔ [مسالا اسٹڈی اسٹاف] ہماری زبان بولتے ہیں اور پروگرام کے بارے میں اشتراک کرنے کے لیے [براہ راست] ہمارے
پاس آتے ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے بہت مددگار۔ اس وجہ سے۔ لوگ اس پروگرام میں شامل ہوتے رہتے ہیں (اور رہیں گے)۔ کے لیے اچھا ہے۔

UCSF, Northwestern University, and New York University
Mediators of Atherosclerosis in South Asians Living in America (MASALA) Study
490 Illinois Street, 10th Floor
UCSF Box 1793
San Francisco, CA 94143
<http://www.masalastudy.org>



- **Please call us if you have a major change in your health status.** If you were recently in the hospital, if you underwent a serious outpatient medical test, or have any new diagnoses.
- **Please call us if you have a new address, phone number, or email address.**
- **Please take part in our phone interviews.** If we leave a message for you, please call us back. We need to update your information each year.
- We sometimes send you forms asking you to give MASALA permission to collect your medical records from hospitals and doctors' offices. **Please return these forms quickly**, so we can get the records.

To contact the MASALA Team:
Northwestern Clinic: (773) 548-2723
New York University Clinic: (646) 877-4306

[For study news, events, and publications:](#)



Follow us on Twitter @masala_study

Join us on Facebook:

www.facebook.com/masalastudy/



Check out our study website: www.masalastudy.org

MASALA Study Teams



NYU: Front Row: Willy Nandi, MD Taher, Mursheda Ahmed, Sabiha Sultana
Back Row: Shahmir Ali, Mamnunul Haq, Haroon Zafar, Saikat Talukder, Nadia Islam, Naheed Ahmed, Gurvinder Singh, Maha Tariq



Northwestern: Prachi Patel, Afshan Rahman, Namratha Kandula, MD, Waqas Khan, B'joe Mammoottil (Not pictured: Meredith Rathert)